Inteligencia Natural

ejercicios de entramado intra e interespecies

ejercicio A)

1) Cierra los ojos. Respira lo más hondo que puedas.
Suelta el aire despacio. Si es posible, más lento. Si es posible, más lento.

2) Abre los ojos.
Piensa en una vía de tu cuerpo: ósea, gaseosa, sanguínea, campo electromagnético, temperatura, química, elástica, rítmica, tensionable, destensionalbe, etc.
Contacta con esa malla, no importa el material o la vía.

3) Envía al órgano que necesites, lo que necesitas, por la vía con la que has contactado más rápidamente.

Cuando sientas un alivio, cambia de tema. No te quedes pensando en eso.
Repite cuantas veces te sea de utilidad.



ejercicio B)

1) Inclínate ante la puerta del lugar en el que vives y pronuncia: “Confío, provéeme”

2) Sal a caminar con o sin rumbo fijo, entregándote a todas las posibilidades de interacción intra o inter especies que se te presenten.

Si encuentras un humano y te surge utilizar la boca, úsala. Déjate llevar.

3) Si no has utilizado la boca, continúa caminando hasta que encuentres un lugar que no esté siendo muy cuidado y que te atraiga.

4) Conecta con las plantas vivas o muertas que encuentres allí.
Teje, o téjete entre ellas.
Escucha.

¿Se ha construído algo?

5) Vuelve a empezar.
Inclínate ante el suceso y pronuncia: Confío, provéeme.
Procede.

ejercicio C) / Reconstitución de trama.

1) Busca un sitio erosionado, de pequeña escala, en torno al cual exista vegetación y raíces. Desplázate hasta sentir un campo de atracción.

2) Siéntate. Respira. Escucha. Disponte a la tarea.
Observa alrededor, busca plantas y elementos vegetales. Toma lo que sientas, siempre pidiendo permiso, y vuelve.

3) No pienses. No hay nada que debas hacer bien. Trenza.
Une, vincula, cruza. Apoya, acompaña. Pon en relación.

4) Haz una pausa, estate atenta. ¿Qué sentís?
¿Qué sucedió? ¿Cómo estás percibiendo?

5) Afila el ojo, vuelve a entramar.
¿Qué recuerdas? ¿Se te vienen imágenes? Resiste la tentación de pensar con palabras.

No necesitas hacerlo bien. Teje. Enhebra. Anuda.
Continúa hasta que suceda algo y dale tu atención. Luego, suelta la tarea. Vuelve a tu casa y no postees en Instagram.

Consejos que te pueden ser de utilidad:

- no comas caca
- por hoy, no te drogues